

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СНОР по водным видам спорта»

А.А. Голохвастов
« _____ » _____ 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА: ПРЫЖКИ В ВОДУ**

**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

Саратов, 2023 год

Содержание

I. Общие положения	3
1.1 Характеристика вида спорта	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5 Календарный план воспитательной работы	10
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	12
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	15
III. Система контроля	17
3.1 Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	17
3.2 Оценка результатов освоения Программы.	17
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	24
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	24
4.2 Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	33
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	36
5.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса	36
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
6.1 Требования к материально-техническим условиям	37
6.2 Кадровые условия реализации Программы	39
VII. Информационно-методические условия реализации программы	41
7.1 Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	41
7.2 Перечень информационно-методического обеспечения	41

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки в воду» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки в воду», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 №1054 (далее – ФССП)

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

Задачами программы являются:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивно-одаренных детей, подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП, в спортивных сборных командах Российской Федерации и Саратовской области;

1.1 Характеристика вида спорта

Прыжки в воду относятся к видам спорта со сложной координацией и ациклической структурой движений. Прыгун в воду, выполняя прыжки со снарядов различной высоты (от 1м до 10м), совершает в воздухе многократные вращения вокруг продольной и поперечной осей тела. Специфической чертой прыжков в воду является управление высоко координированными движениями в пространстве и во времени в условиях безопасности. Тренировки и соревнования могут осуществляться только в специально построенных спортивных сооружениях – бассейнах, имеющих глубину ванны от 4,25 до 6,0 м, с прозрачной водой и оборудованной специальными снарядами (трамплинами и вышками). Прыжки, выполняемые обучающимися на соревнованиях, занесены в официальные таблицы FINA и имеют коэффициент трудности.

Номер вида спорта прыжки в воду и спортивных дисциплин прыжков в воду во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Прыжки в воду	039 000 1 6 1 1 Я	Трамплин 1м	039 001 1 8 1 1 Я
			Трамплин 1м – синхронные прыжки	039 002 1 8 1 1 Н
			Трамплин 3м	039 003 1 6 1 1 Я
			Трамплин 3м – синхронные прыжки	039 004 1 6 1 1 Я
			Вышка (3м, 5м, 7,5м)	039 005 1 8 1 1 Н
			Вышка (5м, 7,5м)	039 007 1 8 1 1 Я
			Вышка 10м	039 006 1 6 1 1 Я
			Вышка 10м синхронные прыжки	039 008 1 6 1 1 Я
			Парные прыжки	039 010 1 8 1 1 Л
			Прыжки в открытый водоем	039 009 1 8 1 1 Л

На соревнованиях спортивные прыжки выполняются с жесткой, неподвижной опоры — вышки, устанавливаемой на высоте 5, 7,5 и 10 м, и с упругой опоры — трамплина высотой 1 и 3 м над поверхностью воды. Прыжки из передней стойки можно выполнять с места или с разбега. С вышки обучающиеся могут прыгать из исходного положения стойка на руках. Судьи оценивают эти действия и чистоту вхождения в воду. В последние годы в программу крупнейших соревнований включены синхронные парные прыжки с трамплина 3 м и вышки 10 м. Спортивные прыжки в воду — олимпийский вид спорта. На Олимпийских играх разыгрываются 8, а на чемпионатах мира и Европы — 12 комплектов медалей.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа предназначена для обучающихся от 7 лет включает этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, Таблица №1.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки до трех лет и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до пяти лет.

На этапах начальной подготовки до трех лет и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке установленные Федеральными стандартами по виду спорта «прыжки в воду», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Дисциплины вида спорта «прыжки в воду», развиваемые в Учреждении: трамплин, вышка, синхронные прыжки.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения, согласованный педагогическим (тренерским) советом вида спорта «прыжки в воду» в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, при необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы.
- соблюдение обеспечения требований по техники безопасности.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

В смешанных группах занятия с занимающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки.

Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

Таблица № 1

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учетом ФССП и приказа Минспорта РФ № 634 от 26 августа 2022 года п.4.3

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2-4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, Таблица №2. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы учебно-тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов в неделю, общее количество часов в год.

Требования к объему учебно-тренировочного процесса по ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	260	312	520	728	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанных в таблице №3.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью учебно-тренировочного процесса прыгунов в воду. Как основной способ оценки подготовленности обучающихся на данном этапе, соревнования сами по себе способствуют закреплению ранее приобретенных навыков и повышению уровня подготовленности обучающихся.

Соревнования по прыжкам в воду проводятся как среди взрослых обучающихся, так и среди юных прыгунов в воду (5 возрастных групп: А, В, С, Д, Е + OPEN-открытая группа А, В, С). Возрастная группа А объединяет обучающихся 16-18 лет, В – 14-15, группа С – 12-13, группа Д 10-11, группа Е 9 лет и моложе.

В прыжках в воду – технически сложном виде спорта – достижению высокого уровня мастерства и стабильности результатов предшествует 2-3 летняя начальная подготовка и 4-5 летняя специализированная. Поэтому начинать занятия в этом виде спорта целесообразно с более раннего возраста, чтобы к 8-ми годам освоить соревновательную программу, к 10-ти годам освоить программу 1 спортивного разряда, КМС. В прыжках в воду успех в соревнованиях зависит от уровня технического мастерства, программы освоенных прыжков, тренированности и состояния готовности на дни стартов.

Систематические тренировки на протяжении 4-5 месяцев, в которых не планируется участие в соревнованиях или достижение ближайших конкретных целей исключительно изнурительны и малоэффективны. Поэтому в плане на подготовительный период необходимо

предусматривать проведение в конце каждого месяца или этапа контрольных соревнований. Контрольные старты стимулируют обучающихся, обогащают их опыт выступления на соревнованиях. Что исключительно важно для воспитания обучающегося-бойца. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта возрастных групп, требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, указанного в таблице №4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	1	1
Отборочные	–	1	1	1	2	2
Основные	–	1	4	4	4	4

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, Всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых включаются контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению официальных спортивных соревнований и правилам вида спорта по прыжкам в воду;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта по прыжкам в воду;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса, является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный

план рассчитывается на 52 недели (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, juniоров и взрослых обучающихся;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Продолжительность самостоятельной подготовки по индивидуальным планам составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

При планировании годового плана необходимо учитывать соотношение видов учебно-тренировочной нагрузки в общей структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица №5).

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-41	30-33	20-25	15-20	15-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	30-35	30-35	25-30	24-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1-3	5-10	5-10	5-10	5-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	30-35	33-35	35-38	40-45	40-50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	2-8	2-5	3-6	2-7	2-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1	2-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-3	4-6	5-7

Примерный годовой план распределения часов учебно-тренировочной работы по разделам спортивной подготовки, этапам и годам обучения представлен в Таблице № 6 Программы.

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	2-3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	8-16	6-12	4-8	2-4
1.	Общая физическая подготовка	100	100	104	116	156	150
2.	Специальная физическая подготовка	74	82	156	218	260	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	36	44	94	76
4.	Техническая подготовка	70	106	172	262	416	548
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	12	31	44	42	38
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	22	30	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	6	6	16	22	42	74

тестирование и контроль							
Общее количество часов в год	260	312	520	728	1040	1248	

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного обучающегося невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного обучающегося; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и	В течение года

		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 	
2.	Основы здорового образа жизни		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, организуемых Учреждением; - участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального и регионального уровня 	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих</p>	<p>Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленные на:</p>	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных обучающихся к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора. 	
--	------------------------------------	---	--

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимися запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Он должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье обучающегося». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончании эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	Веселые старты «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹ ;	1 раз в год	
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье обучающегося». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит обучающихся с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	
Этап спортивного совершенствования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹ «Антидопинговый онлайн-курс»	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров и обучающихся с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров В обязательном порядке доводить до тренеров и обучающихся актуальную
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	

¹ Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для обучающихся 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс

	«Система АДАМС»		информацию об изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Антидопинговый онлайн-курс»	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров и обучающихся с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Проведение отдельных семинаров для тренеров В обязательном порядке доводить до тренеров и обучающихся в актуальную информацию об изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;

анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские навыки начинают прививаться уже в учебно-тренировочных группах. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются. Во время проведения занятий необходимо привлекать обучающихся старших разрядов (КМС, МС, МСМК) в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать, самостоятельно проводить разминку, занятия по общей физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять конспекты занятий, комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки и систематически привлекаться к судейству соревнований.

Результатом инструкторской и судейской практики должно явиться присвоение обучающимся этапа совершенствования спортивного мастерства при условии выполнения ими необходимых требований, звания инструктора и судьи по спорту.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту и допуску до занятий избранным видом спорта).

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства на реже 1 раза в 6 месяцев.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма обучающегося, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годового цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки в воду»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки в воду»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки в воду»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки в воду»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки в воду»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся - это установление уровня достижения результатов, освоения этапов подготовки предусмотренной Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится для оценки освоения обучающимися программного материала по этапам спортивной подготовки в конце календарного года (октябрь-ноябрь).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний:

- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) или показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки в воду»,
- выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Промежуточную аттестацию обучающихся проводит приемная комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора Учреждения. Результаты тестирования вносятся в протоколы.

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Решение об освоении обучающимися программы о переводе/отчислении обучающихся принимается на педагогическом совете

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» приведены в таблицах № 9-13 Программы.

Таблица №9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее			
			5			
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее			
			5			
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	не менее			
			5			
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее			
			8			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на голове	с	не менее	
			3	
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			8	–
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			–	8
2.5.	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее	
			13	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	

2.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений:	мин, с	не более	
			2.30	
2.4.1.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.4.2.	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.3.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	10	-
			не менее	
2.4.3.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	-	10
			не менее	
2.4.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.5.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.4.6.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	

Таблица №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	600	560
			не менее	
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4.	Круговая скоростно-силовая	мин	не более	

	подготовка, состоящая из следующих 8 упражнений:		3	
2.4.1.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			10	
2.4.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.4.3.	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.4.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	10	–
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	–	10
2.4.5.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	Количество раз	не менее	
			5	
2.4.6.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.4.7.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4.8.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	10

Таблица №13

Уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
3	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
5	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки в воду»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго

года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки в воду» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования;
- Углубленное медицинское обследование;

В Таблицах №№ 14-19 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

При разработке учебного плана-графика учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (арендуемых спортивных объектах), спортивно-оздоровительном лагере, тренировочных мероприятиях, участия в соревнованиях и самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя. В целях осуществления непрерывной подготовки спортсменов на всех этапах обучения в период трудовых отпусков тренеров-преподавателей или в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- или видеоматериалами или другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 14

Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки до года

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	7	9	9	8	8	9	8	9	8	100
2	Специальная физическая подготовка	7	6	7	5	7	6	6	6	6	6	6	6	74
3	Техническая подготовка	6	5	6	5	7	5	7	7	5	5	6	6	70
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	10
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3						3			6
Кол-во часов в месяц:		22	20	23	20	24	21	22	22	21	22	22	21	260

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки
для этапа начальной подготовки свыше года**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	9	7	7	7	12	8	8	9	8	8	10	7	100
2	Специальная физическая подготовка	7	8	7	6	6	8	6	6	7	6	7	8	82
3	Участие в спортивных соревнованиях			3				3						6
4	Техническая подготовка	9	8	10	7	9	9	8	10	10	8	8	10	106
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3						3			6
Кол-во часов в месяц:		26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	312

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 3 лет**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	10	8	12	8	10	10	8	8	9	6	8	7	104
2	Специальная физическая подготовка	12	10	15	8	12	17	14	14	15	10	14	15	156
3	Участие в спортивных соревнованиях		6		6	6			6		6	6		36
4	Техническая подготовка	16	13	16	10	14	14	16	15	14	12	14	18	172
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	2		4	3	3	3	3	2	2	2	31
6	Инструкторская и судейская практика	2		1				1		1				5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				8						8			16
Кол-во часов в месяц:		44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42	520

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3 лет**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	10	8	10	10	12	10	10	11	10	10	8	7	116
2	Специальная физическая подготовка	20	16	18	16	18	18	18	18	18	19	18	21	218
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44
4	Техническая подготовка	22	20	22	20	22	20	22	22	22	22	24	24	262
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	44
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	22
Кол-во часов в месяц:		62	56	62	58	64	60	61	63	60	62	60	60	728

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки
для этапа спортивного совершенствования**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	13	11	14	12	14	14	13	13	14	11	12	15	156
2	Специальная физическая подготовка	21	19	24	20	21	22	21	21	23	23	20	25	260
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	7	7	8	9	7	9	9	7	10	10	2	94
4	Техническая подготовка	33	32	39	32	33	35	33	33	35	35	37	39	416
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	2	4	5	3	4	5	3	3	3	2	42
6	Инструкторская и судейская практика	2	3	2	4	4	2	3	4	2	1	2	1	30
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	2	4	4	3	4	5	3	3	3	3	42
Кол-во часов в месяц:		86	80	90	84	90	86	87	90	87	86	87	87	1040

Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	12	10	14	13	13	12	12	13	13	13	13	12	150
2	Специальная физическая подготовка	27	25	27	27	28	28	27	27	27	27	27	27	324
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	7	6	7	7	7	6	6	6	76
4	Техническая подготовка	47	45	47	42	46	46	46	47	45	45	45	47	548
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	4	8	6	6	6	6	6	6	7	7	6	74
Кол-во часов в месяц:		104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248

Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающихся с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление обучающихся, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип обучающегося - атлета.

К основным средствам подготовки прыгунов воду относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники прыжков в воду
- акробатика
- прыжки на сухом трамплине
- прыжки на батуте
- хореография.

Тренировка прыгуна в воду связана с многократными подъемами на вышку и трамплин, выполнением сложных прыжков, требующих физических и эмоциональных напряжений, погружением в воду(нырянием) и плаванием. Кроме того, тренировка прыгуна включает в себя продолжительные занятия в зале акробатикой, прыжками на батуте, совершенствованием техники прыжков на «сухом» трамплине в поролоновую яму. Все это предъявляет повышенные требования

к функциональной деятельности организма обучающегося, в первую очередь к двигательному аппарату, нервной системе и органам чувств.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка прыжков в воду, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность тренировки в прыжках в воду (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах)
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30с
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость обучающийся демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке прыгунов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Прыжки в воду предъявляют большие требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи,

возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Специальная физическая подготовка. Прыжки в воду в зависимости от исходного положения и направления вращения тела вокруг поперечной и продольной оси в полете подразделяются на классы:

1 класс – прыжки, выполняемые из передней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси

2 класс – прыжки из задней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси

3 класс - прыжки, выполняемые из передней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси

4 класс - прыжки из задней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси

5 класс – прыжки с винтами. Винтовые вращения выполняются вокруг продольной оси тела с одновременным вращением вокруг поперечной оси

6 класс – прыжки со стойки на руках. Этот класс прыжков исполняется только с вышки. Вращение тела в воздухе возможно в положениях прогнувшись, согнувшись, в группировке.

Начальный этап подготовки предусматривает освоение следующих прыжков: соскоки из передней и задней стойки, спадов вперед и назад и учебных полуоборотов. Изучение прыжков в воду осуществляется с помощью учебных прыжков:

- Соскоки – прыжки, которые выполняются без вращения тела кругом поперечной оси. Соскоки помогают изучать и совершенствовать технику отталкивания от опоры, контролировать движения ног и рук при отталкивании, улучшать постановку корпуса, а также тренироваться принимать некоторые типы положений, в частности положение «группировка».

- Спады – это прыжки с трамплина в воду, причем с трамплинов разной величины. Выполняется этот тип прыжка без отталкивания от опоры, зато с вращением тела на 180° кругом поперечной оси. Спады позволяют изучать и тренировать погружение в воду вниз головой после выполнения вращений тела.

- Седы – выполняются, как правило, с невысоких трамплинов или вовсе с бортика бассейна. Этот тип прыжков применяется с целью изучения техники полуоборотов II и III классов.

- Кувырки – прыжки в воду из положения полуприседа или низкого приседа. Выполняются кувырки с вращением тела кругом поперечной оси больше чем на 180°.

- Учебные полуобороты – выполняются с отталкиванием от опоры с вращением тела не больше 180° вокруг поперечной оси.

Также к учебным прыжкам относятся прыжки, которым присуща неполная координация движений руками при выполнении отталкивания от опоры. Обучение спортивным прыжкам делится на наземную подготовку и непосредственное освоение изучаемых прыжков на воде. При выполнении прыжков непосредственно на воде воспитываются тонкое чувство высоты и совершенствуется фаза погружения в воду вниз головой. Наземная подготовка включает средства подготовки: акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения. Одним из самых важных гимнастических упражнений считается «стойка на руках», которая является, в свою очередь, исходным положением при выполнении прыжков в воду VI класса с вышки. Изучается стойка на руках выходом в стойку махом одной и толчком другой ноги, а также силой.

Кроме того, из гимнастических упражнений наиболее часто используются упражнения на перекладине, на кольцах, на брусьях, гимнастической стенке, висы, кувырки, перекаты. Часто используются выполнение акробатических комбинаций, исполнение упражнений с большей скоростью в соединении с другими элементами являются отличным средством развития быстроты движений и вестибулярной устойчивости, а параллельно и средством технической подготовки.

В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (сальто вперед и назад, рондат - сальто назад, переворот - сальто вперед, рондат - фляк сальто и др.) и разучиваются более сложные акробатические упражнения (рондат - 2 сальто назад, рондат - фляк - 2 сальто назад, переворот - 2 сальто вперед и др.). Выполнение акробатических упражнений способствует как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства прыгунов в воду, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру.

Упражнения на батуте. Изучение упражнений на батуте и освоение более сложных комбинации с включением элементов с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела, что способствует совершенствованию специальной выносливости и ориентировке в пространстве. На батуте продолжается совершенствование согласования движений рук и ног при отталкивании и выполнение прыжков с многократным вращением тела вперед и назад, а также совершенствование техники винтовых прыжков.

Хореографические упражнения выполняются под музыку и воспитывают у занимающихся чувство ритма, пластичность, изящество, легкость, красоту движений и правильную осанку.

Упражнения на «сухом» трамплине. «Сухой» трамплин используется для совершенствования техники разбега-наскока, а также для совершенствования отталкивания и выполнения прыжков с I-V классов, прежде всего с многократным вращением. Особенно целесообразно использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов (высота которых выше уровня трамплина); такие условия заставляют обучающегося выполнять прыжки с максимальным отталкиванием и высокой скоростью вращения. «Сухой» трамплин с поролоновой ямой также может использоваться для совершенствования «темпов» произвольных прыжков, но прыжки на горку матов более эффективны. Ценность использования «сухого» трамплина на этапе спортивного совершенствования возрастает по сравнению с предыдущими этапами подготовки, поскольку за счет использования этого снаряда происходит повышение объемов технической подготовки.

Техническая подготовка имеет первостепенное значение. Основная работа направлена на совершенствование техники прыжков программы, подготовки сложных прыжков. Это требует больших объемов технической подготовки в условиях зала (акробатика, батут, «сухой» трамплин).

Соревновательная практика значительно увеличивается с целью реализации разученных прыжков в условиях соревнований, достижение стабильности их выполнения. Наивысшей целью подготовки на данном этапе является достижение спортивных результатов.

Группа начальной подготовки до года (требования к исполнению прыжков)

1. Солдатик вперед - с входом в воду двумя ногами вертикально.

2. Солдатик назад - с входом в воду двумя ногами вертикально. Солдатики могут исполняться - «с руками», руки «по швам», с «верхних рук». Вход в воду - руки произвольно.

Батут: 1. Качи руки вверх, качи с группировкой, качи со складкой, в сед, с поворотом в сед, встать руки вверх, поворот на 180°, поворот на 360° руки вверх, приход в сед, приход на колени, приход на живот, встать. Группа начальной подготовки 2-3 года:

Трамплин 1 метр - 5 прыжков:

1. Солдатик вперед согнувшись.

2. Солдатик назад.

3. 101 С/В.

4. 401 С/В

5. Спад 201

Трамплин 3 метра - солдатики вперед, назад, спад вперед. Изучение винтовых прыжков начинается с выполнения упражнений на батуте

1. Упражнения для освоения винтовых прыжков на батуте:

Подскоки с поворотами на 180 и 360 градусов; комбинации их 2-3 элементов

Подскоки – сед, из седа встать с поворотом на 180 и 360 градусов

Подскоки – сед, из седа поворот на 180 и 360 градусов в сед

Подскоки – приход на колени, с коленей встать на ноги с поворотом на 180 градусов

Подскоки – приход на колени, с коленей подскок с поворотом на 180 градусов в сед

1\4 оборота назад на спину – со спины

1\4 оборота вперед на ноги с поворотом на 180-360 градусов

1\4 оборота вперед на живот – с живота поворот на 180 градусов на спину или 360 градусов на живот.

В дальнейшем начинается обучение спортивным прыжкам 1-5 классов и начинается с освоения полуоборотов и оборотов.

Для освоения прыжков 1 класса: в зале осваиваются следующие упражнения сначала на батуте и затем на сухом трамплине сначала из передней стойки, затем с задней:

1\4 оборота вперед (на живот) в группировке с места.

- 1\4 оборота вперед (на живот) согнувшись с места.
- 1\4 оборота вперед (на живот) прогнувшись с места.
- 1\4 оборота вперед (на живот) в группировке с подскока.
- 1\4 оборота вперед (на живот) согнувшись с подскока.
- 1\4 оборота вперед (на живот) прогнувшись с подскока.

Затем тоже осваивается на воде, начиная с отталкивания. Освоение более сложных прыжков с винтами нужно начинать с освоения в зале акробатических упражнений – кувырков, каскадов(полет-кувырок), переворотов.

На батуте:

- С коленей 3\4 оборота вперед на спину
- С коленей сальто вперед в сед в группировке.
- С ног сальто вперед в сед в группировке.
- С ног сальто вперед на спину.
- С ног сальто вперед на ноги.
- То же с движениями рук.

Затем те же упражнения с сухого трамплина и затем переходят на освоение прыжков на воде.

Для освоения прыжков 2-3 классов: в зале осваиваются упражнения сначала на батуте и затем на сухом трамплине : отталкивание с задней стойки и спады назад

На батуте– 1\4 оборота назад на спину в группировке, согнувшись и прогнувшись.

На сухом трамплине– 1\4 оборота назад на спину в группировке, согнувшись.

На воде – соскоки в сед из задней стойки с борта бассейна.

Для освоения прыжков 4 класса необходимо освоить в зале:

- 1\4 оборота назад в группировке с места.
- 1\4 оборота назад согнувшись с места.
- 1\4 оборота назад прогнувшись с места.
- 1\4 оборота назад в группировке с подскока.
- 1\4 оборота назад согнувшись с подскока.
- 1\4 оборота назад прогнувшись с подскока.

Затем тоже осваивается на воде, начиная с отталкивания.

Учебно-тренировочные группы:

Для освоения винтовых прыжков 5класса необходимо освоить в зале :

Батут: 1. С темповых подскоков прыжок на колени 3\4 сальто, вперед согнувшись на спину

2. С темповых подскоков прыжок на колени 3\4 сальто, вперед согнувшись на спину, после прихода на сетку на спину «в отскок» выполняется поворот на 180 градусов на живот, руки вверх.

3. С темповых подскоков прыжок на колени 3\4 сальто, вперед согнувшись на спину, после прихода на сетку на спину «в отскок» выполняется поворот на 180 градусов на живот, руки вверх, только после прихода на живот выполнять еще поворот на 180градусов на спину.

4. С темповых подскоков прыжок на колени 3\4 сальто, вперед согнувшись на спину, только после прихода на сетку в отскок выполняется винт (поворот на 360градусов)

5. С темповых подскоков прыжок на колени и 3\4 сальто, вперед согнувшись с полувинтом на живот

6. С темповых подскоков прыжок на колени и 3\4 сальто, вперед согнувшись с полувинтом на живот и полувинтом после отскока от сетки

7.С темповых подскоков прыжок на колени и 3\4сальто вперед согнувшись с винтом на спину

Сухой трамплин:

1. Сальто вперед согнувшись, руки в стороны,

2. 3\4сальто вперед согнувшись на спину или в сед, то же с винтом и далее с двумя винтами и с тремя винтами.

Далее вода – с 1-метрового трамплина, после освоения винтовые прыжки с 3-метрового трамплина.

Для освоения винтовых прыжков с вращением назад необходимо освоить в зале (все упражнения выполняются сначала с места, а затем с темповых подскоков, в обе стороны):

- 1. с места 1\4 оборота назад выпрямившись на спину, руки вверх

2. с места $1\frac{1}{4}$ оборота назад выпрямившись на спину, в отскок с полувинтом на живот, руки вверх
3. с места $1\frac{1}{4}$ оборота назад выпрямившись с полувинтом на живот, руки вверх
4. $1\frac{1}{4}$ оборота назад выпрямившись на спину и $1\frac{1}{2}$ оборота назад на живот
5. $1\frac{1}{4}$ оборота назад выпрямившись на спину - $1\frac{1}{2}$ оборота назад на живот и полвинта на спину
6. $1\frac{1}{4}$ оборота назад выпрямившись на спину - $1\frac{1}{2}$ оборота назад на живот с полвинтом на спину
7. $3\frac{1}{4}$ сальто назад выпрямившись на живот
8. $3\frac{1}{4}$ сальто назад выпрямившись на живот и полвинта на спину
9. $3\frac{1}{4}$ сальто назад выпрямившись на живот с полувинтом на спину
10. сальто назад выпрямившись руки вверх
11. сальто назад выпрямившись с полувинтом

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется увеличением объема учебно-тренировочных занятий и изменением соотношений между общей (10%), специальной физической (20%) и технической (70%) подготовкой. Объем специальной физической подготовки еще более увеличивается, а средства общей физической подготовки используются в основном как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах.

Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с этапом тренировочной подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных прыжков, а также освоение более сложных прыжков, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки в условиях зала. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных прыжков в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем. Наземная подготовка на данном этапе включает те же средства подготовки: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения. Из гимнастических упражнений применяются те, что использовались на тренировочном этапе. Особое внимание при этом уделяется упражнениям, выполняемым с максимальной амплитудой движения и направленным на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, совершенствование стойки на руках.

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (сальто вперед и назад, рондат – сальто назад, переворот – сальто вперед и др.) и разучиваются более сложные акробатические упражнения (рондат – 2 сальто назад, переворот – 2 сальто вперед и др.). Выполнение акробатических упражнений способствует как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства прыгунов в воду, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру. Выполнение акробатических комбинаций, исполнение упражнений с большой скоростью в соединении с другими элементами являются отличным средством развития быстроты движений и вестибулярной устойчивости, а параллельно и средством технической подготовки.

Упражнение на батуте. Совершенствуются ранее изученные упражнения на батуте и осваиваются более сложные комбинации с включением элементов с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела, что способствует совершенствованию специальной выносливости и ориентировке в пространстве. На батуте продолжается совершенствование согласования движений рук и ног при отталкивании и выполнение прыжков с многократным вращением тела вперед и назад, а также совершенствование техники винтовых прыжков.

Упражнение на «сухом» трамплине. «Сухой» трамплин используется для совершенствования техники разбега – наскока, а также для совершенствования отталкивания и выполнения прыжков с I-V классов, прежде всего с многократным вращением. Особенно целесообразно использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов (высота которых выше уровня трамплина); такие условия заставляют обучающегося выполнять прыжки с максимальным отталкиванием и высокой скоростью вращения. «Сухой» трамплин с поролоновой ямой также может использоваться для совершенствования «темпов» произвольных прыжков, но прыжки на горку матов более эффективны. Ценность использования «сухого» трамплина на этапе спортивного совершенствования возрастает по сравнению с предыдущими этапами подготовки,

поскольку за счет использования этого снаряда происходит повышение объемов технической подготовки.

Подготовка на этапе высшего спортивного мастерства соответствует требованиям, предъявляемым к обучающимся на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения максимальных достижений. В связи с этим значительно увеличивается доля средств специальной подготовки и соревновательная практика. Объем учебно-тренировочных нагрузок ещё более возрастает. Соотношение нагрузок общей и специальной физической, а также технической подготовки планируется в соответствии с индивидуальными способностями обучающегося. При этом следует значительно увеличивать объемы специальной физической и технической подготовки. Средства общей физической подготовки следует использовать как средство восстановления и оздоровления в переходном и переходноподготовительном периодах.

Техническая подготовка приобретает на данном этапе первостепенное значение. Основная работа направлена на совершенствование техники сложных прыжков программы, подготовки прыжков наивысшей сложности. Это требует больших объемов технической подготовки в условиях зала (акробатика, батут, «сухой» трамплин). Соревновательная практика значительно увеличивается с целью реализации разученных прыжков в условиях соревнований, достижение стабильности их выполнения. Наивысшей целью подготовки на данном этапе является достижение высоких спортивных результатов.

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Таблица №20

Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация

	судейства. Правила вида спорта			спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида

	виду спорта			спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Зачисление лиц в СШОР на спортивную подготовку по прыжкам в воду осуществляется согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по прыжкам в воду.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица из числа проходящих СП, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта прыжки в воду, по результатам индивидуального отбора, минимальный возраст зачисления - 7 лет. Продолжительность этапа 3 года.

Учебно-тренировочные группы (УТ), формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет (базовая подготовка 1,2,3 год; спортивная специализация 4,5 года)

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), формируются из лиц проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовки лицо, проходящие СП идет на основании индивидуальных планов.

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты обучающегося стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа производится по приказу директора СШОР на основании решения органа самоуправления (тренировочного, методического совета). Перевод обучающихся в следующий этап подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, результатами выступления на официальных спортивных соревнованиях, установленными контрольно-переводными нормативами, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, Программы спортивной подготовки по прыжкам в воду, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки в воду», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

бассейна со специализированным трамплином для прыжков в воду;

вышек для прыжков в воду (3 м; 5 м; 7,5 м, 10 м);

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №21);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 22);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Дорожка акробатическая	штук	1
3.	Доска трамплинная	штук	6

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

4.	Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук	3
5.	Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале	штук	3
6.	Канат для лазания	штук	2
7.	Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект	5
8.	Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
9.	Мат гимнастический	штук	20
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
12.	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м ²	60
13.	Пружина для батута	комплект	2
14.	Сетка батутная	штук	2
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Станина для трамплинной доски	штук	6
17.	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале)	штук	3
18.	Стенка гимнастическая	штук	10
19.	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект	2
20.	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	комплект	4
21.	Яма поролоновая	комплект	1

Таблица № 22

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
2.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
4.	Плавки (для	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

	мужчин)										
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8.	Халат	штук	на обучающегося	–	–	-	-	1	1	1	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «водное поло», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда.

Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

План профессионального развития тренера-преподавателя

Направление работы	Виды работы	Периодичность
Повышение уровня профессионального мастерства в системе непрерывного профессионального образования	присвоение квалификационных категорий	1 раз в четыре года
	дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки)	1 раз в четыре года
	использование современных дистанционных образовательных технологий	В течение года
	прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте	1 раз в год
Обобщение опыта	участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах	В течение года
	внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса	В течение года
Самообразование	Работа с учебными научными материалами и литературой	На протяжении всей трудовой деятельности

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1 Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

1. Сайт Министерства спорта РФ: minsport.gov.ru/
2. Сайт ФГБУ ФЦПСР: fcpsr.ru
3. сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области - <http://www.sport.saratov.gov.ru>
4. сайт Всероссийской федерации прыжков в воду - <http://rosdive.ru>
5. сайт РУСАДА - <http://www.rusada.ru>
6. сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма - <http://www.rgufk.ru>

7.2. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от 07 июля 2022 г.)
5. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (утвержден приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1054)
7. Прыжки в воду: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2004г.
8. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
9. Книга тренера. Вайцеховский С.М. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
10. Прыжки в воду. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. Мазуров Г.Г., Гороховский Л.З. ФиС.2001